Dodatek tygodniowy „Słowa Pomorskiego“

SIŁA I ZDROWIE

Nr. 6 | Wtorek, dnia 9. lutego 1932. | Rok VI.

Bibljoteka podręczna sportowca. 2

Podręczniki pedagog.-dydaktyczne. — Czasopisma sportowe.

Zacznijmy od gimnastyki, jako podstawowego działu wszystkich gałęzi wychowania fizycznego wzgl. sportu. Podobnie jak przy lekturze treści naukowej zmuszony jestem wymienić tylko najpotrzebniejsze, wzgl. najaktualniejsze podręczniki gimnastyki metodycznej.

3. **Gimnastyka część I,** wyd. II. — wizyt. Walerjana Sikorskiego (Poznań). Najlepszy polski podręcznik metodyki ćwiczeń gimnastycznych ze słowem wstępnem d-ra E. Piaseckiego (Wydaw. Zakładu Narodowego Im. Ossolińskich), przeznaczony dla seminarjów i kursów nauczycielskich. Zawiera rys historyczny ćwiczeń fizycznych, jako nawiązanie do przedstawienia istoty, podania celu i środków wychowania fizycznego. Autor jako jeden z najlepszych metodyków gimnastyki zaczyna swoją „gimnastykę“ od jej zalet i wad. Przy podaniu metody ćwiczeń gimnastycznych podaje pojęcie formy ćwiczeń, zwąc ją inaczej „zasobem materjału ćwiczebnego“. Omawiając t. zw. tok lekcyjny bierze pod uwagę różne warunki pracy, płeć i wiek fizjologiczny oraz inne zajęcia szkolne. Jako znawca tego przedmiotu podaje wskazówki, dotyczące budowy sal gimnastycznych, urządzenia szatni, natrysków przy sali. Wymienia wszystkie przyrządy gimnastyczne, używane przy gimnastyce nowoczesnej z uwzględnieniem konstrukcji, ustawienia wzgl. rozmieszczenia tych przyrządów w sali. Podaje sposób urządzenia boiska podręcznego przy sali i wymienia jakim warunkom winna odpowiadać sala, wzgl. boisko pod względem higjeniczno-zdrowotnym i bezpieczeństwa. W głównych zasadach nauczania podaje ogólny plan pracy dla nauczyciela wzgl. instruktora gimnastyki i podaje wskazówki jak opracowywać 3 osnowy lekcyjne dla poszczególnych kategoryj wieku. Szczegółowo omawia właściwości dobrego nauczyciela (instruktora) gimnastyki i sposób nauczania ćwiczeń.

4. **Gimnastyka,** podręcznik metodyczny dla nauczycieli, część II, tegoż autora (Wydaw. Zakł. Narod. Im. Ossolińskich, 1930). Zawiera systematykę ćwiczeń gimnastycznych dla dziatwy i młodzieży męskiej i żeńskiej w wieku 10—13, 13—16 i po 16 latach życia. (W przedmowie tej części autor zapowiada wydanie części III gimnastyki, która ma objąć zasób materjału ćwiczebnego dla wieku od 6 do 10 lat.) Omawiana w tej chwili część II gimnastyki, bogato ilustrowana, zawierająca aż 389 stronic, zajmuje się głównie zasobem materjału ćwiczebnego, podzielonym przez autora na pięć zasadniczych grup. Szeroko jest potraktowane mianownictwo gimnastyczne, wzgl. rozkazodawstwo, podane na przykładach w przystępnej formie. Po szczegółowym dziale zasobu materjału ćwiczebnego dla wieku 10—13 lat, wieku przejściowego i okresu po wieku przejściowym mamy specjalny dział tańców narodowych. Opisane kroki i formy tańców narodowych nie wyczerpują wszystkich odmian i całego materjału. Jednak mamy tańce najwięcej używane. Niemniej ważny jest rozdział „walki“ wręcz, podzielony na ćwiczenia przygotowawcze i chwyty stosowane.

5. **Gimnastyka podstawowa** (Niels Bukh), tłum. Jana Fazanowicza, Antoniego Wolskiego i Tadeusza Powidzkiego (Poznań 1926 — nakł. Dzielnicy Wkp. Związku Tow. Gimn. „Sokół“.) Podręcznik ten oddać może wielkie usługi nie tylko nauczycielowi wzgl. instruktorowi gimnastyki, ale i każdemu sportowcowi, ponieważ zawiera: Schemat toku lekcyjnego, rozkazownictwo, podstawy przy ćwiczeniach, szereg przykładów z ćwiczeń rzędowych, nóg, ramion, szyi, mięśni bocznych, mięśni przednich, mięśni palców, ćwiczeń w chodzie i biegu, skoków i ćwiczeń zwinnościowych oraz dwanaście wzorów lekcyjnych.

6. **Gimnastyka kobiet,** część I (Elli Björksten). tłum. z drugiego wydania szwedzkiego Jadwiga Mayówna (Kraków — 1929 — nakład działu wydawniczego studjum wychow. fizyczn. Uniw. Jagiel.). Jeden z lepszych podręczników znanej reformatorki gimnastyki kobiecej, podzielony na trzy rozdziały (analiza lekcji gimnastyki, gimnastyka dla różnych okresów wieku, ruchy kontrolne), podaje najniezbędniejsze wiadomości z działu metodyki gimnastyki żeńskiej z uwzględnieniem oceny ćwiczeń z punktu widzenia fizjologji, architektoniki, estetyki, psychiki.

(Dalszy ciąg nastąpi.)

J. Flisak.

Chcesz mieć Polskę potężną — kupuj tylko towar krajowy!

Druga porażka w Lake Placid.

Nasi przegrali mecz z Amerykanami 4 : 1.

W piątek 5 bm. nasza olimpijska drużyna hokejowa w Lake Placid rozegrała swój drugi mecz olimpijski z drużyną U. S. A. Macz ten przyniósł naszej drużynie przegraną 4:1.

W pierwszej tercji, prowadzonej w tempie dość powolnem Amerykanie strzelają jedną bramkę. Liczne ataki drużyny polskiej nie osiągają skutku, tak, że część pierwsza kończy się wynikiem 1:0 dla Ameryki.

Druga część przeszła pod znakiem niezliczonych ataków Amerykanów i mimo bohaterskiej obrony polsk. bramkarza i całej drużyny, padają jeszcze 2 gole. Wynik drugiej tercji — 3:0.

Najładniejszą częścią tego meczu była ostatnia tercja, kiedy Polacy starają się ze wszystkich sił odegrać. Bramka Amerykanów jest bezustannie w oblężeniu, ale dopiero w 10 min. udaje się Kowalskiemu zdobyć honorowy punkt dla Polski, podczas kiedy Amerykanie już nie podwyższyli wyniku. Ostateczny wynik 4:1 dla Ameryki.



Pierwszy triumfator Olimpjady.

Amerykanin **John Shea,** odniósł w Lake Placid bezapelacyjne zwycięstwo w biegu łyżwiarskim na 500 m.

Z życia Tow. Gimn. Sokół.

T. G. Sokół Toruń oddział konny odbył swoje walne zebranie pod przewodnictwem dr. Kilanowskiego. Po odczytaniu protokółu i uczczeniu pamięci zmarłego w Pradze dr. Józefa E. Scheinera prezesa Zw. Słowiańskiego Sokoła następują sprawozdania. Prezes wyjaśnia, że oddział konny od jakiegoś czasu przeżywa ciężki okres. Brak koni jest główną tego przyczyną. Oddział w roku ubiegłym nie urządził ani jednej imprezy hippicznej.

Nie mogąc dalej samodzielnie istnieć, proponuje powrót do gniazda macierzystego tj. do gniazda I. Członków liczy 40. Przychód w r. 1931 wynosił 849,11 zł. Ćwiczenia się odbywały, tylko szablą i lancą a także i wolne. — Po dłuższej dyskusji postanowiono powrócić do gniazda I. a na kierownika oddziału konnego powołano dr. Paluszkiewicza.

Walne zebranie Sokoła żeńskiego. We Dworze Artusa odbyło się zebranie T. G. Sokół Toruń gniazdo żeńskie. — Przewodniczyla zebraniu p. Kaczyńska. Uczczono przez powstanie pamięć ś. p. druha dr. Józefa E. Scheinera, prezesa Zw. Sokolstwa Czechosłowackiego, prezesa Zw. Słowiańskiego Sokoła, I. wiceprezesa Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej.

Po odczytaniu protokółów następują sprawozdania. Dr. prezeska wspomina niedoszły zjazd w Gdyni w roku ubiegłym i omawia zjazdy w roku bieżącym, między innemi i o wszechsłowiańskim zjeździe w Pradze, nawołuje do zjednywania nowych sokolic. Sekretarka podaje do wiadomości, że druhen gniazdo liczy 54. Zebrań zarządu odbyło się 9 i 4 kwartalne, miesięcznych zebrań 11, korespondencji przyjęto 37, wysłano 30. Wysłano 1 druhnę na kurs instruktorski do Kozłówka. Gniazdo brało udział w różnych zjazdach i uroczystościach. Według sprawozdania skarbniczki dochód — 2074 zł. 52 gr. — saldo na rok 1932 648 zł. 77 gr. Odbyło się 69 lekcyj przy udziale przeciętnie 12 druhen. W lecie na boisku przeprowadzono lekkoatletykę, gry i ćwiczenia zlotowe. Gniazdo posiada młodzież żeńską w liczbie 14. Wartość sprzętu wynosi 115 zł. Po kilku wyjaśnieniach zgromadzone druhny udzieliły pokwitowania zarządowi. Wskutek ukończenia kadencji wylosowane zostały z zarządu 3 druhny: Bąkowa, Zielińska i Drabińska, które jednak ponownie zostały wybrane. Dodatkowo wybrano na wiceprezeskę dr. Makowską. Kom. rewizyjną stanowią dr. Sulecka, Adamska, Stroszajnówna, sąd honorowy dr. Jeziorska, Więckowa, Bąkowa. Delegatki do okręgu dr. Muszyńska, do dzielnicy dr. Wierzchowska. Budżet na rok 1932 przyjęto w dochodach i rozchodach 1000 zł. W wolnych głosach nawoływano do prenumeraty „Sokoła Pomorskiego“.

Boks.

Walne zwycięstwo pięściarzy warszawskich nad Wrocławiem. We wtorek 2. 2. w Warszawie odbył się międzymiastowy mecz bokserski pomiędzy reprezentacjami Wrocławia i Warszawy. Mecz zakończył się wysokiem zwycięstwem Warszawy, która dominowała wyraźnie we wszystkich wagach z wyjątkiem średniej, w której Garbarz sprawił nam zawód. Wynik meczu 13:3 dla Warszawy.

We wszystkich spotkaniach Polacy przeważali zarówno techniką, jak agresywnością, twardością i sercem. Wszystkie zwycięstwa odniesione były wyraźnie, przy dużej przewadze punktowej Polaków. Goście wygrali jedynie walkę w wadze średniej. Jedyny remis zasłużenie uzyskał Bittner, najlepszy pięściarz Wrocławia.

Sędziował w ringu bardzo dobrze p. Ermanowicz z Poznania.

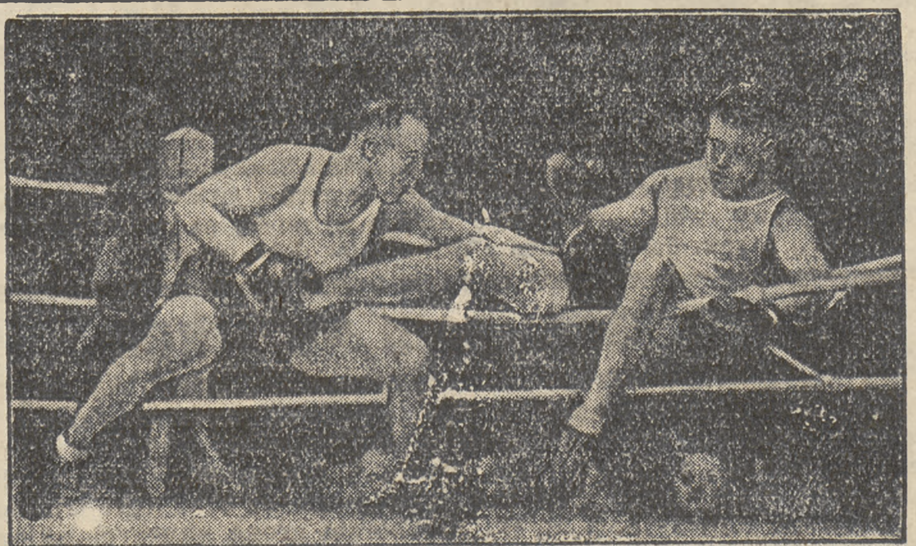
Różne.

Przed międzynarodowym zlotem skautów wodnych w Polsce. W Tczewie odbyła się konferencja hufcowych i ich zastępców chorągwi pomorskiej harcerzy, na której omawiano odbyć się mający w roku bież. na terenie chorągwi pomorskiej Międzynarodowy Zlot Skautów Wodnych.

Zlot ten odbyć się ma na jeziorze Garczyńskiem pod Kościerzyną. Ponadto w powiecie kartuskim odbędzie się jubileuszowy zlot chorągwi pomorskiej.

Zloty powyższe zgromadzą około 10.000 harcerzy, to też mieć będą poważne znaczenie propagandowe dla harcerstwa polskiego, zwłaszcza w dziedzinie zapoznania się z harcerstwem zagranicznem.

Konferencja, odbyta w Tczewie, uchwaliła wydać jednodniówkę Harcerstwa Pomorskiego z okazji 15-lecia pracy na ziemi pomorskiej.



Komiczny epizod zawodów bokserskich.

W czasie amatorskich zawodów bokserskich w Paryżu jeden z walczących siłą przytrzymuje przeciwnika, który stchórzył i chciał „zwiać“ z ringu.

Kronika sportowa.

Narciarstwo.

Polscy narciarze na mistrzostwach Europy. Tegoroczne mistrzostwa narciarskie Europy, odbywają się w znanej klimatycznej stacji włoskiej, Cortina d'Ampezzo.

W mistrzostwach tych startują Polacy, którzy już przybyli do Cortina d'Ampezzo w licznym zespole następującym: Bronka Polankowa, Zofja Stopkówna, Ela Ziętkiewiczowa, W. Suleja, Z. Rajski, Jan Marusarz, Kowalski, Uznański i R. Bujak — jako kierownik.

Hokej.

Mecz hokejowy w Wąbrzeźnie. W Wąbrzeźnie rozegrano mecz hokeja na lodzie pomiędzy „Pomorzanką“ z Wąbrzeźna a Sokołem z Grudziądza. Zwyciężył Sokół w stosunku 2:0.

Na jeziorze Charzykowskiem. Pod Chojnicami na jeziorze Charzykowskiem odbył się mecz hokejowy pomiędzy chojnickim „Gromem“ a „Orlętami“ z Grudziądza. Mecz zakończył się zwycięstwem „Gromu“ w stosunku 3:0. Mimo złej pogody mecz zgromadził przeszło 1000 osób publiczności.

Międzynarodowy turniej hokejowy w Zakopanem. W trzydniowym turnieju hokejowym w Zakopanem, który zakończył się dnia 2 bm. pierwsze miejsce zajął Troppauer EV 6 punktów, stosunek bramek 11:0; 2)Sokół 3 p. st. br. 4:7; 3) reprezentacja Brna 2 p. st. br. 4:8; 4) Cracovia 1 p. st. br. 4:8.



Między niebem a ziemią.

Z rozkoszy sportu narciarskiego: silnych wrażeń doznaje się w czasie takiego skoku a raczej „lotu“, kiedy człowiek na chwilę zawisa między niebem a ziemią.